

8月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
⑱	13	3 帰省 8/21まで	4 ゲーム	5 帰省 8/16まで	6 ゲーム	7 スピード/反応・反射系	8 ゲーム	9 基本技術
	14				ゲーム	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	15							
	16	帰省 8/8まで						
⑳	13	10	11	12	13	14	15	16
	14		基本技術	基本技術	基本技術	ゲーム	ゲーム	ゲーム
	15							
	16							
21	13	17	18	19	20	21	22	23
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	コンディション	ゲーム
	15		基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	16							
22	13	24	25	26	27	28	29	30
	14		基本技術		基本技術	スピード/反応・反射系		ゲーム
	15		基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	16		基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
テーマ		成 果				課 題		
【U-13】	帰省中							
【U-14】	基本技術の見直し キャッチング、ステッピング クロス、キック	頭上のボールへの対応(シュートストップ)				ステッピングワーク クロス(ファーサイド)		
【U-15】	基本技術の見直し キャッチング、ステッピング クロス、キック	キャッチング クロス対応				キック(プレス、サイドボレー) 守備範囲拡大		
【U-16】	腰痛のため安静							

* 基本技術は今までどおり継続していく中で、上記の課題を修正していく。

* 1日おきに体幹トレーニングを行う。